



# el tomar y manejar en los menores de edad

*una guía para padres y adolescentes*

Tomar hasta emborracharse

Leyes para menores de edad que manejan bajo la influencia “(DUI)”

Fiestas de adolescentes

Sugerencias para padres y adolescentes

Y mucho más...



# el tomar y manejar en los menores de edad

*una guía para padres y adolescentes*

Tercera edición  
Revisado en julio de 2009  
The Alcohol & Impaired Driving Work Group  
of the Traffic Safe Communities Network (TSCN)  
del Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Clara

Un proyecto de TSCN en colaboración con  
Trauma Center at Stanford University Medical Center,  
Santa Clara County District Attorneys Office y  
Santa Clara County Public Health Department,  
con el apoyo de California Office of Traffic Safety

**Estimado Padre o Tutor,**

Las investigaciones han demostrado que la razón principal por la cual los adolescentes se niegan a tomar bebidas alcohólicas es por que se preocupan sobre lo que sus padres pensarán de ellos. La participación de los padres es crítica para cambiar el comportamiento de los adolescentes con respecto al alcohol.

Los choques de automóviles debido al alcohol son una de las causas principales de muerte en el condado de Santa Clara y los adolescentes mueren cada año debido a la intoxicación por alcohol. Necesitamos que nuestros adolescentes no corran peligro y que estén libres del alcohol.

“The Alcohol & Impaired Driving Work Group of the Traffic Safe Communities Network (TSCN)” ha desarrollado esta guía para brindarte información básica para que pueda conversar con su adolescente acerca de los menores de edad que toman y manejan. Por favor hable con sus hijos acerca de este tema.

**Estimado Adolescente,**

Esta guía también es para ti. En la secundaria las presiones para que bebas pueden ser enormes, pero las consecuencias pueden ser aun más graves. Además de conversar con tus padres, te aconsejamos que hables con tus amigos.

Aunque la presión para tomar puede ser mucha ya que se basa en la creencia de que “todo el mundo lo hace,” los estudios demuestran que la mayoría de los adolescentes están tomando decisiones positivas cuando llega el momento hacerlo. Recuerda que tú puedes ser un modelo positivo para tus amigos.

Esperamos que esta guía te ayude a iniciar una buena comunicación y a que fortalezcas tu toma de decisión en beneficio de tu salud y tu seguridad.

Atentamente,  
*Alcohol & Impaired Driving Work Group*

**Índice**

Consecuencias para los adolescentes..... 2

Consecuencias legales para los padres ..... 4

Costos estimados por el delito de manejar bajo la influencia “DUI” ..... 6

El “tomar hasta emborracharse” y la intoxicación con alcohol pueden ser fatales..... 7

Licencia gradual de conducir de California (GDL)..... 8

Sugerencias a padres para mantener una buena comunicación con sus hijos..... 10

Sugerencias para los adolescentes ..... 13

Sugerencias a los padres para supervisar las fiestas de los adolescentes ..... 16

Mitos acerca de tomar y manejar ..... 19

Recursos ..... 20

Referencias..... 23

Acuerdo entre padres y adolescentes ..... 24

Reconocimientos..... 25

Agencias participantes ..... 26

## Consecuencias para los adolescentes

### Ley de cero tolerancia

- El estado de California tiene la ley de cero tolerancia. La concentración legal máxima de alcohol en la sangre para conductores menores de 21 años es 0.01%.
- Es ilegal la posesión o compra de bebidas alcohólicas para los menores de 21 años.
- Es ilegal que los menores de 21 años tomen, compren, intenten comprar, posean o transporten alcohol.

**En realidad, la ley de cero tolerancia significa que los adolescentes no pueden tomar alcohol; menos de media cerveza llevaría a la mayoría de los adolescentes más allá del límite legal.**

- Es ilegal el uso de identificaciones o documentos falsos para la compra de bebidas alcohólicas.
- Cualquier menor de 21 años que maneje con alcohol en su organismo se someterá a la suspensión o revocación de su licencia de conducir por un período de uno a tres años.
- La policía confiscará la licencia de un conductor menor de 21 años con un nivel de alcohol en la sangre de 0.01% o más. Si un conductor se rehúsa someterse a la prueba de contenido de alcohol en la sangre cuando un policía lo solicita, su licencia quedará suspendida por uno o más años.
- Los conductores menores de 21 años pueden ser juzgados por manejar bajo la influencia (DUI) cuando tienen un contenido de alcohol en la sangre de 0.05% o más.
- Un menor que es condenado por un delito relacionado con drogas o alcohol sufrirá la suspensión de su licencia de conducir por un año, aun cuando al cometer el delito no hubiese estado manejando.

### Consecuencias legales al manejar bajo la influencia (DUI)

- Ahora las condenas por manejar bajo la influencia (DUI) permanecen en el expediente del conductor por diez años.
- Se puede negar la licencia de conducir a un adolescente con antecedentes de abuso de drogas o alcohol o si ha utilizado una licencia ilegalmente.

**El 56% de los estudiantes del 11º grado de las secundarias del condado de Santa Clara han tomado al menos una bebida alcohólica en sus vidas. 36% de estos estudiantes reportaron haberse emborrachado o enfermado después de tomar alcohol.<sup>1</sup>**

### Otras consecuencias

- Pérdida de la confianza de los padres y sus privilegios.
- Expulsión de la escuela, bajo rendimiento en deportes, estudios y otras actividades escolares.
- Ausencia de inhibiciones (conciencia, responsabilidad, madurez) que conducen a malas decisiones:
  - relaciones sexuales sin planificación
  - embarazos no deseados
  - exposición al SIDA y otras enfermedades de transmisión por contacto sexual
  - tomar y manejar

**Pruebas científicas sugieren que el consumo de pequeñas cantidades de alcohol a finales de la niñez y en la adolescencia puede resultar en un daño cerebral permanente.<sup>2</sup>**

- Choques automovilísticos con lesiones y fatalidades.
- Sobredosis o hasta la muerte por intoxicación con alcohol.

## Consecuencias legales para los padres

En California el suministro de alcohol a un menor, incluyendo a su propio hijo, está en contra de la ley. El simple hecho de permitir que en su hogar un menor consuma alcohol puede tener consecuencias legales graves. Si usted compra bebidas alcohólicas para un adolescente que más tarde se lesiona o lesiona a otro, se expone a un mínimo de seis meses o a un máximo de un año en la cárcel, además de las consecuencias penales y civiles que se explican más abajo. El suministro de alcohol a menores pone en riesgo el buen nombre de su hijo, su reputación y la relación de su familia con otras familias.

### Ejemplo 1

Un padre alienta a su hija a organizar una fiesta en su hogar pensando que es “más seguro” tener la fiesta en su propia casa. Compra unos cuantos paquetes de seis cervezas sabiendo que algunos de los invitados serán menores de edad.

*Esto es en contra de la ley aunque el padre planifique estar en la casa y no permita que los invitados manejen. La misma situación aplicará sin importar donde se lleve a cabo la fiesta (fuera o dentro de la casa) y si usted está o no está presente durante la misma.*

**Las consecuencias:** Como condena por el delito de suministro de alcohol a un adolescente, el adulto puede ser sentenciado a trabajo comunitario y multas de hasta \$1,000, aun cuando se trate de la primera vez que cometa esta falta. Además, lo que es peor, el adulto puede ser acusado de contribuir a la delincuencia de un menor, aunque sea su propio hijo; la sentencia en ese caso puede ser de hasta un año de cárcel, cinco años de libertad condicionada y una multa de \$2,500.

### Ejemplo 2

Usted permite que su hijo y un amigo beban unas cervezas mientras observan un partido de fútbol en su casa.

*Esto es ilegal y usted se expone a ser juzgado por varios delitos.*

**Las consecuencias:** Usted asumirá a todas las consecuencias descritas en el Ejemplo 1. Además si su hijo o su amigo (menor de edad) tienen un nivel de alcohol en la sangre mayor de 0.05%, les permite manejar y chocan, usted se enfrentará a otro delito que puede llevar hasta un año en la cárcel y una multa severa. También enfrentará cargos de responsabilidad civil por los daños causados por el menor.

**El 76% de los estudiantes del 11th grado de las secundarias del condado de Santa Clara piensan que obtener bebidas alcohólicas es relativamente fácil o muy fácil.<sup>1</sup>**

### Ejemplo 3

Usted facilita bebidas alcohólicas para la fiesta de su hijo o hija y un menor en la fiesta se cae y se lastima gravemente.

*Usted ha quebrantado varias leyes.*

**Las consecuencias:** Además de los castigos que se describen en el Ejemplo 1, si usted compra bebidas alcohólicas para un menor y este después se lesiona o lesiona a otro, usted recibirá una multa y un mínimo de seis meses o un máximo de un año de cárcel. Usted podría también, ser obligado a pagar los daños monetarios por las lesiones causadas por el menor, se enfrentaría, también al mismo tiempo de cárcel y otras consecuencias si el menor choca y lesiona, mata a alguien o participa en una pelea hiriendo gravemente a otro.

## Costos estimados por el delito de manejar bajo la influencia “(DUI)”

Las consecuencias de una condena por el delito de manejar bajo la influencia (DUI) por primera vez pueden ser graves y afectar al culpable por muchos años. Los datos que aparecen a continuación, son los costos estimados por cometer dicho delito en California la primera vez.<sup>3</sup> Las penas por las reincidencias son mucho mayores.

Multas (mínimo).....	\$ 390
Recargo penal (170% de la multa por el delito) .....	\$ 663
Cargo por remolque y confiscación del vehículo.....	\$ 150
Clase de educación sobre alcohol (de 3 a 12 meses) .....	\$ 375
Aumento del seguro automovilístico .....	\$ 6,600
Fondo de indemnización (mínimo) .....	\$ 100
Cargo del DMV por re-expedición de la licencia de conducir.	\$ 100
Honorarios de abogados y trámites legales (varía).....	\$ 2,500
<b>Total.....</b>	<b>\$ 10,878</b>

### Otros costos incluyen:

- Valor del tiempo de trabajo y salario perdidos
- Costos médicos
- Daño del vehículo
- Costo de la instalación de un aparato para el bloqueo del encendido del vehículo, si un juez lo ordenara

En caso de un choque o lesiones, los costos podrían ser de muchos miles de dólares más. Además, si hay heridos, el conductor se enfrenta a cargos de delito mayor y a una condena en la prisión.

## El “tomar hasta emborracharse” y la intoxicación con alcohol pueden ser fatales

El “tomar hasta emborracharse” se define como el consumo continuo de cinco o más bebidas en los hombres y cuatro o más en las mujeres.<sup>4</sup> La intoxicación con alcohol es la consecuencia más grave de “tomar hasta emborracharse” y puede resultar en muerte. Las cantidades excesivas de alcohol pueden causar cese de las funciones cerebrales que regulan la respiración y la frecuencia cardíaca.

### La intoxicación con alcohol puede ser fatal. Llame al 911 si sospecha que hay intoxicación con alcohol. Observe estos signos mortales:

- Pérdida del conocimiento e imposibilidad de despertar
- Piel fría, húmeda, pálida o morada
- Respiración lenta o irregular - menos de doce veces por minuto o un lapso de diez segundos o más entre dos respiraciones
- Vómito mientras se encuentra desmayado y no se despierta durante o después de vomitar

### ¿Qué puede hacer usted para ayudar?

- Si sospecha que hay intoxicación con alcohol llame al 911
- No deje a la persona sola
- Coloque a la persona de un lado
- Observe su respiración
- Si usted sabe cómo hacer resucitación cardiopulmonar hágala cuando sea necesario

## Licencia gradual de conducir de California (GDL)

Los choques de tráfico son la causa principal de muerte en California. Para reducir los choques, las lesiones graves y las muertes relacionadas con el tráfico que involucran a conductores adolescentes y a sus pasajeros, el estado de California aprobó la Licencia Gradual de Conducir (GDL) en 1998. Esta ley está diseñada para ayudar a los conductores adolescentes a adquirir conocimiento, destreza y experiencia necesarios para desarrollar hábitos seguros de conducir con distracciones mínimas. En última instancia es responsabilidad de los padres el asegurar que el adolescente cumpla con la ley.

**El “Insurance Institute on Highway Safety” reportó en el año 2006 una disminución del 23% en el número de lesionados y fatalidades entre los jóvenes de 16 años de edad después de la implementación de la Licencia Gradual.<sup>6</sup>**

La Licencia Gradual de Conducir requiere que todos los conductores adolescentes obtengan licencias de conducir a través de un proceso de tres pasos. El propósito de esta ley es reducir el número de lesiones y fatalidades automovilísticas ya que la estadística muestra que los conductores cuyas edades oscilan entre los 15 y los 19 años experimentan un número muy alto de colisiones.

**Se estima que en los 5½ años siguientes a la aprobación de la ley de la licencia gradual se salvaron 8,052 vidas de adolescentes de 16 años.<sup>7</sup>**

A continuación se resume el proceso de tres pasos:

- **Permiso de aprendizaje** – Requiere 50 horas de manejo supervisado de las cuales 10 horas deben ser de manejo en la noche. También debe tener por lo menos 6 horas de un curso de entrenamiento para manejar. Uno de los padres o guardián debe certificar que ha completado estas 50 horas firmando un formulario en el momento de recibir la licencia.
- **Licencia provisional** – El tiempo de validez es de 12 meses después de pasar la prueba práctica de manejo o hasta cumplir los 18 años. Durante este período de un año, el conductor adolescente debe cumplir lo siguiente:
  - No puede llevar pasajeros menores de 20 años de edad.
  - No puede manejar entre las 11 p.m. y las 5 a.m. a menos que esté acompañado por un conductor licenciado de 25 años de edad o mayor.
- **Licencia de privilegio completo** – Se otorga después de un año de haber obtenido la licencia provisional si no tiene ninguna restricción o suspensión pendiente ordenada por un Juez o el DMV.

Efectivo a partir del primero de julio de 2009, se prohíbe el uso de teléfonos celulares con o sin audífonos para todas las personas menores de 18 años. En la prohibición también se incluyen las computadoras portátiles, los localizadores de personas y otros dispositivos electrónicos.



## Sugerencias a padres para mantener una buena comunicación con sus hijos

### **Cuando su hijo o hija regrese de una salida por la noche tenga algún contacto con él o ella.**

Cuando su hijo(a) adolescente regrese al hogar mantenga una breve conversación con él o ella.

- ¿Le ocurrió algo a su adolescente que le preocupó esa noche?

**Más que a ninguna otra hora del día la mayoría de los choques relacionados con el manejo de un vehículo bajo la influencia del alcohol ocurren entre la 1:00 y las 3:00 de la mañana, especialmente en los fines de semana.<sup>5</sup>**

- ¿Hay signos de uso de alcohol o drogas – ya sea en su hijo(a) o en alguno de sus amigos?
- Si no le es posible mantenerse despierto para recibir a su hijo(a), ponga un reloj despertador a la hora acordada para que cuanto regrese usted lo/la pueda recibir.
- Si usted prefiere que no se le despierte durante la noche, dígame a su adolescente que va a dejar puesto un despertador para que suene un poco después de la hora autorizada para su regreso. Pídale que entre a su cuarto sin hacer ruido y que apague la alarma. De este modo, si regresa a tiempo usted no despertará. Si, por otra parte, su adolescente no regresa a la hora establecida, usted se dará cuenta.
- En la mañana mantenga una conversación breve acerca de lo ocurrido durante la noche.

**El 25% de los estudiantes del 11º grado de las secundarias en el condado de Santa Clara han manejado borrachos o como pasajeros de un conductor que había estado tomando.<sup>1</sup>**

### **Establezca un horario para regresar a casa y hágalo cumplir.**

Aun cuando los adolescentes protesten, ellos esperan y con frecuencia desean que los padres marquen límites para ellos. Establezca claramente lo que usted espera de sus hijos. Hágalos saber que si alguien en el auto ha estado tomando, debe llamarle y no poner en riesgo su seguridad al tener un choque con tal de llegar a casa a tiempo. Exíjale que se comunique con usted en caso de cualquier demora.

Efectivo el primero de enero de 2006, los adolescentes de 16 a 18 años con una licencia provisional de California no pueden manejar entre las 11 de la noche y las 5 de la mañana durante el primer año, a menos que estén acompañados en el vehículo por un conductor de 25 años de edad o más. Por lo tanto, las 11 de la noche debe ser la hora preestablecida para regresar a casa para un conductor joven. Asegúrese que su adolescente sepa por adelantado las consecuencias tanto legales como las de la casa si no cumple con dicho horario.

### **Practique situaciones simuladas con su adolescente.**

Su adolescente estará más capacitado para manejar las situaciones difíciles si ha preparado una respuesta por adelantado. Practique “¿Qué harías si . . . ?” y complete el espacio en blanco. Por ejemplo, pregunte: “¿Qué harías si alguien te ofreciera un cigarrillo de marihuana . . . o si el encargado de llevarte de regreso a casa fue visto tomando . . . o si tu mejor amigo te invita a una fiesta donde “todos” probarán una bebida alcohólica?” Estas conversaciones deben ser en un tono despreocupado. El objetivo de las situaciones

simuladas no es para dictar normas sino para que su adolescente practique sus respuestas a las cuales usted puede ofrecer sus comentarios constructivos.

### **Siga invitando a los amigos de su adolescente a pasar tiempo con usted.**

Aun los adolescentes más ocupados disfrutan de una buena cena antes de salir con sus amigos por la noche. El invitar a los amigos a cenar será una oportunidad para que los adolescentes y los padres se conozcan.

### **No tenga miedo de ser padre en lugar de “amigo.”**

Aunque es natural progresar hacia una relación más adulta con su adolescente que crece, no renuncie a su papel de padre demasiado pronto. Dígale a su adolescente que lo puede usar a usted como excusa para librarse de situaciones incómodas. “Mi mamá no me permitirá salir más si yo . . .”

### **Involucre a su adolescente en el proceso disciplinario.**

Antes de que sea demasiado tarde, los adolescentes deben conocer las consecuencias por no cumplir con las reglas familiares - por recibir multas por exceso de velocidad, por no cumplir con el horario de regreso a casa, por beber, etc. Si usted asocia las reglas y las consecuencias, será más fácil hacerlas cumplir.

### **Aproveche “los momentos oportunos para enseñar.”**

Aproveche esta oportunidad para conversar con su adolescente cuando en un programa de televisión o película se muestre que el tomar, fumar o tener sexo son actividades emocionantes y positivas.

## Sugerencias para los adolescentes

### **Ejemplo 1**

Tú y tu amiga manejan juntas a una fiesta. Tu amiga toma dos cervezas y al final de la noche te dice “vámonos.” Ella es tu única amiga de confianza en la fiesta y sabes que debes regresar a casa en media hora para cumplir con tu horario. Sabes que no deberías regresar con ella manejando, pero no quieres herir sus sentimientos y por otro lado necesitas volver a casa.

**¿Qué podrías hacer?:** No quieres poner en peligro tu amistad ni tampoco llegar tarde a tu casa - pero también sabes que no debes ir en un vehículo con alguien que ha estado tomando. **NO PERMITAS QUE ALGUIEN QUE ESTUVO TOMANDO MANEJE EL VEHÍCULO EN EL QUE TÚ VAS.** Tu prioridad es llegar a casa a salvo. Considera lo siguiente:

1. Pídele a tu amiga las llaves de su auto, llévala a su casa y luego maneja a la tuya.
2. Si tu amiga se resiste a darte las llaves, pídele a otros en la fiesta que te ayuden a convencerla, aun cuando esto implique pedirselo a los padres anfitriones del evento.
3. Si tú conoces a otros en la fiesta y confías en que están sobrios, pídeles que las lleven de regreso a casa. Si esto no es posible, llama a un amigo, a tus padres o a “Safe Rides” (si existe en tu ciudad) y pídeles que las lleven.

No importa lo que decidas hacer **NO TE RINDAS.** Los amigos no permiten que los amigos tomen y manejen. En la mañana tendrás un amigo a salvo y hasta quizás más íntimo.

**Ejemplo 2**

Tu hermano mayor está pasando las vacaciones de la universidad en casa y tus padres están fuera de la ciudad. Tu hermano te permite que invites amigos a casa. Tú sabes que ésta es la oportunidad perfecta para tener una fiesta. Como tu hermano tiene 21 años le pides que compre cerveza para ti y tus amigos, y él acepta. Tu hermano no se da cuenta que comprar alcohol para los adolescentes es ilegal y que puede tener problemas por eso.

**¿Qué podrías hacer?:** Considera la situación en la que estás poniendo a tu hermano. ¿Cómo te sentirías si lo arrestaran? Como él ya cumplió los 21 años, tendrá las mismas consecuencias legales que cualquier otro adulto que proporcione alcohol a menores.

¿Vale la pena? En lugar de servir alcohol, planifica una fiesta donde se sirvan bebidas sin alcohol como refrescos, agua, “Margaritas” y “Spritzers” sin alcohol.



*Para obtener las recetas de las bebidas sin alcohol mencionadas en la página anterior, visita la página de internet de la Administración de Seguridad de Tránsito en Carreteras Nacionales “National Highway Traffic Safety Administration” [www.nhtsa.gov](http://www.nhtsa.gov).*

**Ejemplo 3**

Estás en una fiesta y ves que se está sirviendo alcohol. Alguien te ofrece un trago.

**¿Qué podrías hacer?:** Decir que “NO” puede ser difícil especialmente si no estás esperando presión de los demás. En ocasiones, un simple “No, gracias” funciona bien. Veamos algunas otras sugerencias para no aceptar una bebida:

- **Dí “No, gracias”:** “Esta noche debo manejar;” o “Soy el conductor designado;” o “Es una mala combinación con la medicina que estoy tomando.”
- **Échale la culpa a tus padres:** “¡Mis padres no me permitirán volver a salir de por vida si se enteran que estuve tomando!”
- **Recuerda tus objetivos:** “¡De ningún modo! Quiero que me escojan para ser parte del equipo deportivo;” o “Tengo un partido o una práctica mañana;” o “No para mí, tengo que trabajar mañana por la mañana.”
- **Sé honesto:** “No tomo;” o “Detesto el sabor;” o “No, gracias, no es para mí.”
- **Mantén un vaso con refresco, agua o jugo en tu mano.**
- **Aléjate:** No tienes que decir nada.

Planifica de antemano con un amigo acerca de lo que cada uno de ustedes hará en la fiesta. Puede que resulte más fácil cuando la decisión de no tomar es un esfuerzo en conjunto. Una vez que hayas decidido no tomar, mantente firme. Te respetarán más por mantener válidas tus convicciones si no permites que otros te convencan a tomar. Tus amigos también respetarán tu confianza en ti mismo.

## Sugerencias a los padres para supervisar las fiestas de los adolescentes

### Cuando la fiesta es en casa

#### Antes de la fiesta . . .

- Decida con su adolescente las áreas de la casa que se usarán y las que no.
- Converse acerca del comportamiento aceptable y las consecuencias de un comportamiento inaceptable.
- Reitere a su adolescente que no se servirá cerveza, vino, licor u otras sustancias controladas a los invitados porque es contra la ley.
- Asegúrese de permanecer en casa durante toda la fiesta.
- Reciba cordialmente las llamadas telefónicas de otros padres preguntando acerca de la fiesta en su casa. Afírmeles que usted hará cumplir las reglas de comportamiento.
- Mantenga una lista de los invitados a la fiesta.
- Hable con sus vecinos antes de la fiesta sobre posible ruido y tráfico.
- Converse con su adolescente acerca de cómo manejar las situaciones con los invitados difíciles; hágale saber que puede llamarle si necesita ayuda.
- Remueva las medicinas recetadas y las no recetadas de los baños y dormitorios, guarde bajo llave los vinos y licores y saque su propia reserva de vino o cerveza del refrigerador. Coloque todos estos artículos en un cuarto que haya designado como fuera de límite para los adolescentes.

#### Durante la fiesta . . .

- Haga que los invitados dejen los abrigos y las mochilas con usted.
- No permita la entrada de invitados que traen bebidas que usted no ha inspeccionado; los adolescentes podrían esconder alcohol en otro envase.
- Deje claro que una vez que el invitado salga de la fiesta, no podrá regresar.
- Sirva los bocadillos en platitos pequeños para tener una razón obvia para entrar a la fiesta con frecuencia.
- Sin entrometerse mucho, observe señales de uso de alcohol; no permanezca sólo en su cuarto por el resto de la noche.
- Cuando la fiesta vaya llegando a su fin colóquese en la puerta; no permita que alguien maneje si usted sospecha que está bajo la influencia.
- No dude en llamar a los padres de los adolescentes o a la policía si se presentan problemas o si le llegan personas sin invitación.

### Cuando la fiesta es en otra parte

#### Antes de la fiesta . . .

- Fije las reglas y asegúrese que su adolescente esté enterado del horario preestablecido de regreso a casa y de sus expectativas del comportamiento apropiado.
- Pida que le informen de cualquier cambio en los planes.
- Converse acerca de cómo manejar situaciones inesperadas; como la presencia de drogas, alcohol o presión sexual no deseada.
- Asegúrese que usted y su adolescente tengan un entendimiento mutuo para el transporte de ida y regreso.

**Durante o después de la fiesta . . .**

- Facilite la salida de la fiesta si su adolescente quiere irse por cualquier motivo; dígale que usted está siempre disponible para traerlo a la casa.
- Esté despierto cuando su adolescente regrese a casa. Dígale que aprecia su cumplimiento de las reglas. Mantenga una breve conversación y observe señales de intoxicación.
- El hecho de que su hijo pase la noche en la casa de otro, puede presentar una dificultad especialmente porque usted no podrá observarlo al final de la noche. Es una buena idea llamar a los padres del adolescente donde el suyo se está quedando.
- Si usted cree que se han usado sustancias o que se han quebrantado otras reglas, espere al día siguiente para aclararlo. Cumpla con las reglas preestablecidas sobre las consecuencias.

**Cuando la fiesta es en su casa pero usted no está enterado**

- Si usted no va a estar en su casa por más de una noche, llame a sus vecinos y déles los números de teléfono donde le puedan hablar.
- Llame a los padres de los amigos cercanos de su adolescente para explicarles que usted se ausentará. Coménteles lo que es permitido en casa mientras usted no esté.
- Tenga a un adulto responsable (pariente, amigo, vecino) para que supervise a su adolescente y su casa mientras usted esté ausente.
- Si a pesar de todo su hijo organiza una fiesta, solicite a un vecino que llame a la policía para que termine la fiesta en caso de que la situación se des controle y explíquelo a su hijo que usted ha coordinado esto por anticipado.

## Mitos acerca de tomar y manejar

**Un trago no afecta el manejar.**

**Falso.** Cada aumento de 0.02% del contenido de alcohol en la sangre aumenta el riesgo de un choque en los conductores de entre 16 a 20 años. La proporción de choques en los conductores jóvenes es considerablemente mayor que en los conductores de más edad aun con contenidos de alcohol en la sangre bajos y moderados.

**La cerveza y el vino son “más seguros” que el licor fuerte.**

**Falso.** Un trago de cada uno contiene la misma cantidad de alcohol y tiene los mismos efectos en el cuerpo y en el cerebro. Una bebida equivale a:

- Lata de cerveza de 12 onzas —————> = 1 bebida
- Copa de vino de 5 onzas —————> = 1 bebida
- Una onza de licor fuerte —————> = 1 bebida

**Un baño con agua fría, aire fresco o el café caliente ayudan a recuperar la sobriedad.**

**Falso.** La única cura es el tiempo. La mayoría de las personas necesitan un poco más de una hora para eliminar una cerveza o una copa de vino – incluso más tiempo para los adolescentes. Cuando se le sirve una taza de café a un borracho soñoliento lo único que se consigue es un borracho bien despierto.

**Todos reaccionan al alcohol de la misma manera.**

**Falso.** Hay muchos factores que afectan la reacción al alcohol y estos incluyen el peso, sexo, constitución física, edad, enfermedad, fatiga, etc.

## Recursos

### Recursos por internet

Estos recursos proporcionan información general acerca de temas de la seguridad en el tráfico incluyendo el tomar y manejar.

**AAA Foundation for Traffic Safety**

*www.aaafoundation.org*

**National Clearing House for Alcohol and Drug Information (NCADI)**

*www.health.org*

**National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA)**

*www.nhtsa.dot.gov*

**Mothers Against Drunk Driving (MADD)**

*www.madd.org*

**Stop Underage Drinking**

*www.stopalcoholabuse.gov*

### Recursos locales

#### Programas para estudiantes

**American Red Cross – Palo Alto Area Chapter: Safe Rides Program**

*http://www.doubleknot.com/openrosters/ViewOrgPageLink.*

*asp?LinkKey=6735&orgkey=1393*

(650) 688-0419

**Community Advocate Teens of Today (CATT)**

*http://www.myspace.com/abc123catt*

(408) 793-2744

**Los Gatos High School Safe Rides Program**

(408) 354-2730 ext. 386

#### Programas de tratamiento

**Programas del Departamento de Alcohol y Drogas de California**

**“California Department of Alcohol & Drug Programs”**

1 (800) 879-2772

**Programa de Gateway del Condado de Santa Clara Servicios para**

**Adultos “Santa Clara County Gateway for Adult Treatment”**

1 (800) 488-9919

**Tratamiento para Adolescentes del Condado de Santa Clara**

**“Santa Clara County Adolescent Treatment”**

1 (408) 272-6518

**Red de Referencias sobre Adicción las 24 Horas**

**“24-Hour Addiction Referral Network”**

1 (800) 577-4740

**Centro de toxicología**

Poison Control: 1 (800) 222-1222

**Servicios de consejería**

Servicios de Consejería para Adolescentes: (650) 424-0852  
[info@acs-teens.org](mailto:info@acs-teens.org)

“Contact Cares”: (408) 279-8228 (24 horas)

“National Hopeline”: 1 (800) 784-2433 (24 horas)

**Servicios de información, educación y apoyo****Madres Contra los Conductores Ebríos**

“Mothers Against Drunk Driving” (MADD): <http://www.madd.org/>  
 1 (800) 426-6233

**Voices Unidas**

“Voices United”

<http://www.voicesunited.net>  
 (408) 292-7292

## Referencias

1. Santa Clara County Public Health Department (2009). *Preliminary Results from the 2008 California Healthy Kids Survey*.
2. The American Medical Association (2005). *Physiological Effects of Alcohol on Teenagers*. Retrieved October 10, 2005 from [http://www.alcoholpolicysolutions.net/alcohol\\_and\\_health/alcohol\\_use.htm](http://www.alcoholpolicysolutions.net/alcohol_and_health/alcohol_use.htm).
3. Automobile Club of Southern California (1996-2001). *None for the Road - A Guide to California's DUI Laws*. Retrieved February 9, 2005 from [http://www.california-drunkdriving.org/aa\\_guide/](http://www.california-drunkdriving.org/aa_guide/)
4. Harvard School of Public Health (1995). *Binge Drinking on American College Campuses: A New Look at an Old Problem*. Retrieved October 11, 2005 from <http://www.hsph.harvard.edu/cas/rpt1994/CAS1994rpt2.html>
5. California Highway Patrol (CHP) Statewide Integrated Traffic Records System (SWITRS) (2002). *2002 Annual Report of Fatal and Injury Motor Vehicle Traffic Collisions*. Retrieved January 12, 2005 from <http://www.chp.ca.gov/pdf/2002-sec2.pdf>
6. Zwicker, T; Williams, A.F.; et al (2006). *Evaluation of California's Graduated Licensing System*. Retrieved June 30, 2009 from [www.iihs.org/research/paper\\_pdfs/mf\\_1857.pdf](http://www.iihs.org/research/paper_pdfs/mf_1857.pdf)
7. California Department of Motor Vehicles (2009). *California Teens*. Retrieved June 30, 2009 from <http://www.dmv.ca.gov/teenweb/>

## Acuerdo entre padres y adolescentes

### Adolescentes

Comprendo que la edad legal para tomar es 21 años y que en California existe la ley de cero tolerancia que prohíbe manejar después de consumir alcohol a cualquier persona menor de 21. Para mantenerme fuera de peligro, estoy de acuerdo en:

- Nunca manejar un vehículo bajo ninguna circunstancia si he tomado cualquier cantidad de alcohol.
- Nunca ser pasajero en un vehículo donde sé que el conductor ha tomado alcohol.
- Prometo ponerme en contacto con ustedes, mis padres, un familiar, un amigo o “Safe Rides” para que me lleven a casa si he tomado alcohol. Si no tengo ninguna de estas opciones prometo quedarme donde estoy y no manejar ni que nadie que haya tomado alcohol me lleve.
- Cada vez que vaya en automóvil me pondré el cinturón de seguridad ya sea como conductor o pasajero.

### Padres

- Prometo ir por ti si me llamas cuando necesites una forma segura de regreso a casa.
- Si me llamas para que te lleve a casa, prometo conversar contigo sobre lo ocurrido de manera serena y justa.
- Cada vez que vaya en un vehículo me pondré el cinturón de seguridad ya sea como conductor o pasajero.

\_\_\_\_\_  
Firma del adolescente

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Firma del padre o madre o tutor

\_\_\_\_\_  
Fecha

## Reconocimientos

Extendemos nuestro especial agradecimiento a los miembros del grupo “Alcohol & Impaired Driving” y a todos los que generosamente aportaron su tiempo, energía y experiencia para crear esta guía.

**Ellen Corman, MRA**  
Stanford University Medical Center Trauma Service

**Officer Brandie R. Dressel**  
California Highway Patrol, San Jose Area

**JoAnne McCracken, Deputy District Attorney**  
Office of the District Attorney, County of Santa Clara

**Christina Oshinsky, MPH**  
Traffic Safe Communities Network (TSCN) in Santa Clara County

**Lt. Les Bishop**  
California Highway Patrol

**Carolyn Williams**  
Palo Alto PTA

**Parents and Teens from the Palo Alto Unified School District and East Side Union High School District**

Una porción de este material siguió el modelo de *Padres para la seguridad de los adolescentes* “Parents for Safe Teens”, Menlo School, Atherton, California, quienes también incluyeron material original producido por el Manual de Drogas y Alcohol del Comité de las 4 Escuelas de la Asociación de Padres de “Boys’ Latin”, “Bryn Mawr”, “Gilman” y “Roland Park” Country Schools, (c)May 1998, Baltimore, MD.

## Agencias participantes

Gracias a las siguientes agencias participantes en la Red de Seguridad de Tránsito en las Comunidades del Condado de Santa Clara “Traffic Safe Communities Network (TSCN) in Santa Clara County” por su contribución y apoyo en este proyecto:

Alcohol Beverage Control (ABC)  
American Medical Response (AMR)  
California Highway Patrol (CHP)  
Department of Motor Vehicles (DMV)  
Mothers Against Drunk Driving (MADD) Bay Area Chapter  
Office of the District Attorney, County of Santa Clara  
San José Police Department Traffic Enforcement Unit (TEU)  
San José State University  
Santa Clara County Board of Supervisors  
Santa Clara County Department of Alcohol & Drugs  
Santa Clara County Public Health Department  
Santa Clara Valley Medical Center Trauma Service  
Stanford University Medical Center Trauma Service  
Sunnyvale Department of Public Safety  
Voices United



**CALIFORNIA OFFICE  
OF TRAFFIC SAFETY**



Para mayor información sobre los menores de edad que beben y manejan, cómo unirse al “Alcohol & Impaired Driving Work Group” o para proporcionar comentarios para la próxima edición de esta guía, favor de contactarse con:

**TRAFFIC SAFE COMMUNITIES NETWORK  
IN SANTA CLARA COUNTY**  
Alcohol & Impaired Driving Work Group  
Sobrato Center for Nonprofits – San Jose  
1400 Parkmoor Avenue, Suite 120B  
San Jose, CA 95126  
(408) 793-2730 teléfono – (408) 793- 2731 fax

